本書は、旧製品の取扱説明書を電子化したものです。
一部見えにくい箇所がございます。

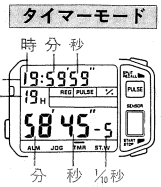
記載されている内容はすべて販売当時のものです。
仕様や価格などは、その後予告なしに変更されることがあります。
あらかじめご了承ください。

509



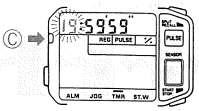
タイマーの使い方……操作のしくみにしたがってⒹボタンを押し、タイマーモードにします。

タイマーは秒単位で最大19時間59分59秒(20時間計)までセットでき、1/100秒単位で減算してタイムアップ(残り時間0)すると10秒間電子ブザーが鳴ります。
また、タイムアップ後も自動的に同じ持ち時間でくりかえし計測をし続けるオートリピート機能つきです。
※10秒以下をセットしたときは「ピッ」と確認音のみが鳴ります。

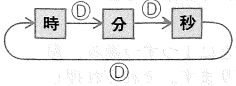


● セットのしかた

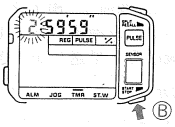
(1)タイマーモードのとき Ⓒボタンを押すと「時」が点滅します。



(2)Ⓓボタンを押すごとに点滅個所が以下の順で移動し、点滅個所がセット可能です。



(3)Ⓑボタンを押すごとに点滅個所が1つずつ進み、Ⓐボタンを押すごとに点滅個所が1つずつ戻りますので、時間をセットします。
※Ⓐ・Ⓑボタンは押し続けると早送りできます。



(4)セットが終ったら、Ⓒボタンを押します。



● 計測のしかた

Ⓑボタンを押すと減算計測がスタートし、残り時間を1/100秒単位で表示します。減算計測中Ⓑボタンはスタート/ストップボタンとなり、減算計測をストップさせることもできます。

● リピート(くりかえし計測)

計測の途中で最初からやり直すときは計測をストップさせ、Ⓐボタンを押します。

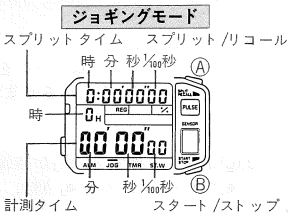
● 鳴っている電子ブザーを止めるには

鳴っている電子ブザーを止めるにはいずれかのボタンを押します。

ジョギング機能の使い方……操作のしくみにしたがってⒹボタンを押し、ジョギングモードにします。

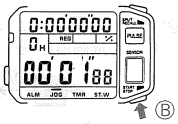
■スプリットタイム計測

本機には9個のスプリットタイムとストップタイムを記憶するメモリーがあり、ジョギングコースにチェックポイントを設定しておけば、各チェックポイントの通過時間をメモリー、その日の調子がチェックできます。スプリットタイムは1/100秒単位で19時間59分59秒99(20時間計)まで計測できます。

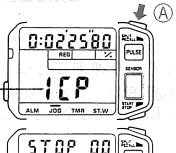


● スプリットタイムの計測のしかた

(1)ジョギングモードでⒷボタンを押すと計測がスタートします。



(2)いつものチェックポイントに来たらⒶボタンを押します。このとき時間はチェックポイント1(1CP)から9(9CP)まで順にメモリーされます。



(3)ジョギングが終わりましたらⒷボタンを押して計測をストップします。



(4)スプリットタイム計測が停止中、Ⓐボタンを押すごとにチェックポイント1から9まで順にスプリットタイムを表示します。
※この機能を使って、ストップウオッチの1・2着同時計測の方法で一度に10人までのタイムを計測できます。
※スプリットを9回以上測ろうとした場合は、最初の9回と最後のストップタイムのみメモリーされます。

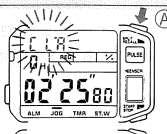


参考:チェックポイントの設定の仕方

- ジョギングであれば、コース上の建物等を目印とする。
- トラックやマラソン競技では、一定距離ごと(400mごとや5kmごと等)をチェックする。

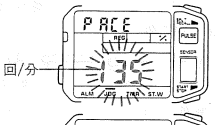
● スプリットタイムのクリアー(消去)

スプリットタイム計測が停止中、Ⓐボタンを1~2秒間押し続けると"CLR"を表示しますので、さらに3~4秒間押し続けると全スプリットタイムおよびストップタイムがクリアーされます。



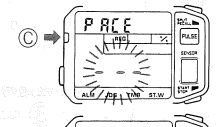
■インターバルペースメーカー

インターバルペースメーカーはスプリットタイム計測開始後5分毎に20秒間、セットしたピッチでペースを知らせてくれます。ピッチは1分間に5~240回の間で設定できます。

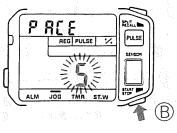


● セットのしかた

(1)ジョギングモードでⒸボタンを押すとペースの設定モードとなります。



(2)このとき、Ⓑボタンを押すと1つずつ増え、Ⓐボタンを押すと1つずつ減りながらピッチ音がします。
※Ⓐ・Ⓑボタンは押し続けると早送りができます。



(3)ピッチが決まりましたらⒸボタンを押してセット完了です。

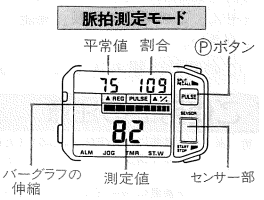


● ペースメーカーのクリアー(消去)

ペースメーカーのピッチ音を鳴らせたくないときは、前記セットと同様にピッチ数を"---"に合わせるか、ⒶⒷボタンを同時に押します。

■脈拍測定機能

時刻・カレンダーモードおよび各モードにおいて、Ⓟボタンを押した後にセンサー部に指を触れるだけで、1分間の脈拍数を測ることができます。
この脈拍測定機能により健康管理および科学的スポーツトレーニング等に大変便利です。
また、平常値をセットしておけば、平均値に対する割合も自動的に表示されます。なお、脈拍の測定が終わりましたら、もう一度Ⓟボタンを押すと前の表示に戻ります。



● 測定上の注意

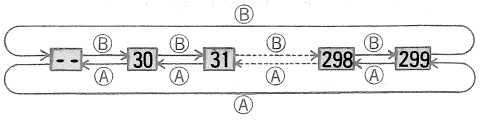
- Ⓟボタンを押してから約3~4秒後から測定を開始します。
- 本機は微少な血流の変化を検出しているため、測定中指先を動かしたり、強く押したりしないでください。
- 脈拍数はバーグラフが一定のリズムで左端まで伸縮しているときを読みとります。
- 脈拍は安静時でも一定でなく、多少早くなったり遅くなったりしますので、値を読みとるときは、安定したと思われる値(3~4回の平均)を読みとってください。
- 指先の温度が低くなると、血管が縮み、検出しにくくなることがありますので、測定するときは指先を温めておいてください。

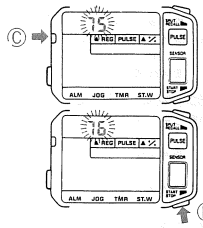
● 平常値のセット

自分の健康なときの平常値(運動をしていない安静状態での脈拍数)をセットしておけば、ジョギング等の運動の後での脈拍数の変化を見ることができます。

(1)脈拍測定モードのときにⒸボタンを押すと平常値の表示が点滅してセット状態となります。

(2)Ⓑボタンを押すと値が増え、Ⓐボタンを押すと値が減ります。※Ⓐ・Ⓑボタンは押し続けると早送りできます。

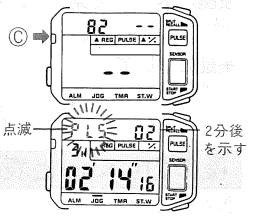




(3)平常値がセットできましたらⒸボタンを押してセット完了です。※平常値をセットしないときは"--"に合わせます。

● 脈拍測定アラーム

ジョギングモードにおいて計測ストップ後("STOP"表示)、自動的に1分毎に10分まで約5秒間の電子ブザーで脈拍測定開始を知らせてくれます。いつもゴールしてから一定時間後に脈拍を計測するかを決めておけば、以前の計測値と比較して体力増強度の目安となります。
※脈拍測定アラームが必要でないときはⒸボタンを押して時刻・カレンダーモードにしてください。



● 自動復帰機能

脈拍測定モードに切り替えた後、測定の有無にかかわらず、2~3分後元の表示に戻ります。

製品仕様

水晶発振周波数:32,768Hz
常温携帯精度:平均月差±15秒以内
表示方式:FE型液晶デジタル表示
基本機能:時・分・秒・午後(P)・月・日・曜日・オートカレンダー(2月28日制)
ジョギング機能:計測単位=1/100秒
計測機能=通常計測、積算計測、スプリット計測、1~10着同時計測、スプリットタイムメモリー9本、ストップタイムメモリー1本、インターバルペースメーカーつき
脈拍測定機能:計測範囲 30~299回/分
平常値セット機能、平常値に対する割合算出機能、脈拍測定アラーム機能つき
アラーム機能:曜日指定つきアラーム3つ、セット単位=分、電子ブザー=20秒間
時報 毎正時に2回電子ブザーで報時
タイマー機能:計測単位=1/100秒、セット単位=秒、電子ブザー=10秒間 計測範囲=19時間59分59秒
計測機能=通常計測、積算計測、オートリピート計測
ストップウオッチ機能:計測単位=1/100秒、計測範囲=19時間59分59.99秒(20時間計)
計測機能=通常計測、積算計測、スプリット計測、1・2着同時計測
セット機構:時刻・カレンダーセット機構、秒合わせ機構(±30秒クリアー)
アラームセット機構、タイマーセット機構、ペースピッチセット機構、脈拍平常値セット機構
その他:自動復帰機能、モニターアラーム、12/24時間制表示切替え機能
主要回路素子:音叉型高性能水晶振動子、ワンチップC/MOS-LSI
使用電池:リチウム電池CR-1616(電池別途販売)
電池寿命:約2年(1日当り、電子ブザーを20秒間、ペースピッチ音を60秒間、脈拍測定を30秒間使用した場合)

RE0408072B

このたびは、カシオデジタルウオッチをお買いあげくださいましてありがとうございました。末永くご愛用いただくために、この説明書をよくお読みいただき正しくお取扱いくださいますようお願い申しあげます。

なお、この使用説明書は大切に保存し、必要に応じてご覧ください。

時計のお取扱いで、万一、誤ったボタン操作を行なっても、製品に障害を与えることは一切ありません。この時計の特長、機能を十分使いこなしていただくためにも、ご納得のゆくまでお試しください。

この時計に組み込まれている脈拍計は薬事法に定める医療用具ではありません。

ご使用上の注意

防水性
- **裏蓋にWATER RESISTまたはWATER RESISTANTと表示されていない場合**
  防汗構造となっておりますが、防水時計ではありませんので、直接、水に触れるようなご使用はお避けください。
- **裏蓋にWATER RESISTまたはWATER RESISTANTと表示されている場合**
  洗顔や雨など日常の使用に耐える構造になっていますが、水泳・入浴・洗車時などでのご使用はお避けください。
- **5気圧防水の場合**
  水仕事、水泳などでご使用になる水準です。スキンダイビング・高とび込み・ウインドサーフィンなどでのご使用はお避けください。
  防水性能を保つために定期的(2～3年を目安に)なパッキン交換をおすすめします。
  この時計は、電池交換の際、防水検査を行ないますので、必ずお買いあげ店あるいは最寄りのカシオサービスセンターにお申しつけください。
  (特殊な治具を必要とします。)

バンド●バンドは指が1本入る程度の余裕をもたせてください。

お手入れ●ケースやバンドの汚れ、汗、水分などは吸湿性のよい柔らかい布でふき取り、常に清潔にしてご使用ください。金属バンドについては時々、柔らかい歯ブラシなどによって、石けん水でスキ間にたまった汚れを部分洗いすることをおすすめします。汚れたままですとサビたり、衣類の袖口を汚したり、皮ふの弱い方はかぶれたりする場合があります。

温度●直射日光が長くあたったり、高温になる所に放置しないでください。また、寒い所に長く放置しないでください。遅れ、進みが生じたり、止まったりすることがあります。また、+60℃以上の所に長時間放置すると液晶パネルに支障をきたすことがありますのでご注意ください。

ショック●通常の使用状態でのショックや軽い運動(キャッチボール、テニスなど)には十分耐えますが、落としたり、強くぶつけると故障の原因になります。

磁気●磁気の影響はありません。

薬品類●水銀や化学薬品(シンナー、ガソリン、各種溶剤、またはそれらを含有しているクリーナー、接着剤、塗料、薬剤、化粧品類)が付着するとケース、バンドなどに変色や破損を生ずる場合がありますのでご注意ください。

保管●長期間ご利用にならないときは汚れ、汗、水分などをふき取り、高温、多湿の場所を避けて保管してください。

電池交換について

最初の電池●工場出荷時にモニター用電池が組み込まれておりますので、記載された電池寿命に満たないうちに切れることがあります。

消耗●電池が消耗しますと「時刻の狂いが目立ったり」「表示が見にくくなったり」「消えたり」します。消耗した電池を使っていると故障の原因になりますので、お早めに交換してください。

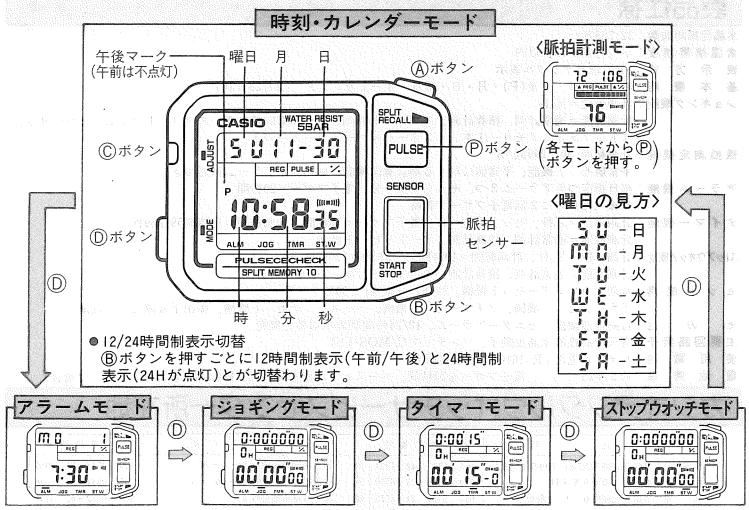
電池交換●電池交換は必ずお買いあげ店または最寄りのカシオサービスセンターにお申しつけください。電池は必ず当社指定の専用電池と交換してください。指定以外の電池を使用しますと故障の原因となる場合があります。

液晶パネルの交換について

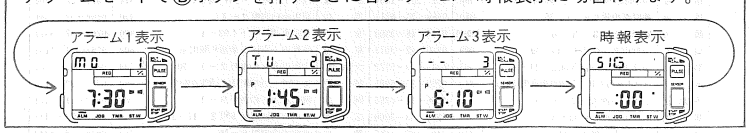
液晶パネルは約7年を過ぎますと数字や文字が読みにくくなる場合があります。その時はお買いあげ店または最寄りのカシオサービスセンターに交換をお申しつけください。実費にて申し受けます。

操作のしくみと表示の見方

Ⓓボタンを押すごとに以下の順でモードが切替わります。(押すごとに確認音が鳴ります)
※各モードでその機能を使用した後、Ⓓボタンを押すと、直接時刻・カレンダーモードに戻ります。
※詳しくは各機能の項目をご覧ください。



アラームモードでⒷボタンを押すごとに各アラーム・時報表示に切替わります。



秒の合わせ方……30秒以内の遅れ進みの修正

月に1度ぐらいこの「秒合わせ」をしていただくと時計はいつも正確です。

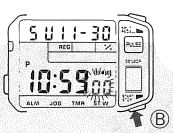
(1)時刻・カレンダーモードのとき、Ⓒボタンを押すと「秒」が点滅します。



(2)時報に合わせてⒷボタンを押すと「秒」が点滅しながら00からスタートします。

秒表示が00～29のときは切捨てられ、30～59のときは1分くりあがって、00秒からスタートします。

※時報は「時報サービス電話117番」が便利です。

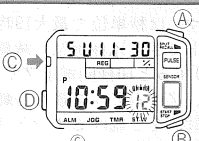


(3)Ⓒボタンを押すと点滅は止まります。



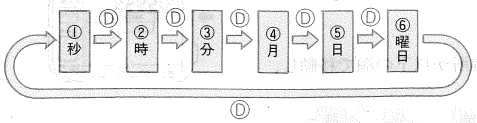
時刻・カレンダーの合わせ方

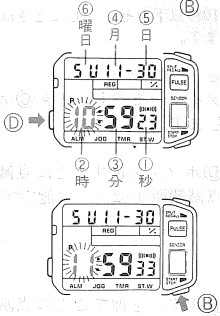
電池交換後などで時刻やカレンダーが合っていない場合は以下の方法で合わせてください。



(1)時刻・カレンダーモードのとき、Ⓒボタンを押すと「秒」が点滅します。

(2)Ⓓボタンを押すごとに点滅個所が以下の順で移動します。点滅個所がセット可能ですので、ボタンでセットしたい個所を選びます。





(3)(点滅個所が)Ⓑボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓐボタンを押すごとに1つずつ戻ります。それぞれ押し続けると早送りができます。

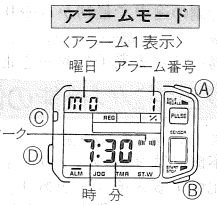
Ⓓボタンでセットしたい個所を選び、Ⓐボタン、Ⓑボタンで表示をセットするという操作をくりかえしおこない、時刻・カレンダーを合わせてください。
注) 時のセットのとき午前(不点灯)/午後(P)、24時間制にご注意ください。

(4)セットが終わったら、(どの個所が点滅していても)Ⓒボタンを押すと点滅が止まります。



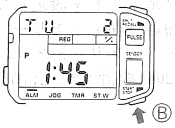
アラームの使い方……操作のしくみにしたがってⒹボタンを押し、アラームモードにします。

本機のアラーム機能には「曜日」の指定もできるアラーム(3つ)と時報があります。
アラームは曜日を指定すると毎週1回鳴り、曜日を指定しないと毎日鳴ります。
なお、3つのアラームはいずれも同じ使い方です。



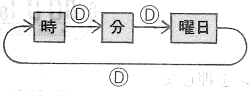
● アラームのセット

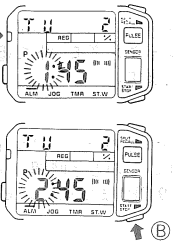
(1)アラームモードでⒷボタンを押して合わせたいアラーム番号(1～3)を表示させます。



(2)Ⓒボタンを押すと「時」が点滅します。
※アラームマーク「))) 」点灯。

(3)Ⓓボタンを押すごとに以下のように点滅個所が移動します。点滅個所がセット可能です。





(4)(点滅個所が)Ⓑボタンを押すごとに1つずつ進み、Ⓐボタンを押すごとに1つずつ戻ります。
※Ⓐ・Ⓑボタンは押し続けると早送りできます。
※曜日を指定しないときは曜日表示を"--"とします。

(5)セットが終わったら、Ⓒボタンを押してセット完了です。



● アラーム・時報のON/OFF
各アラーム表示(1～3)、時報表示のとき、Ⓐボタンを押すごとにアラームマーク())) 、時報マーク(■)が点灯・不点灯をくりかえします。各マークとも点灯しているときがONで、電子ブザーが鳴ります。

● モニターアラーム
アラームモードのときⒷボタンを押し続けると電子ブザーが鳴ります。

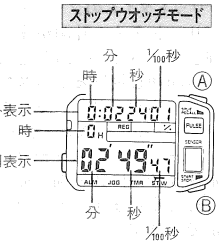
● 鳴っている電子ブザーを止めるには
鳴っている電子ブザーを止めるにはいずれかのボタンを押します。



ストップウオッチの使い方……操作のしくみにしたがってⒹボタンを押し、ストップウオッチモードにします。

ストップウオッチは1/100秒単位で19時間59分59秒99(20時間計)まで計測でき、以後自動的に0に戻って計測し続けます。

★計測のしかた……Ⓐ、Ⓑボタンを押すごとに操作確認音が鳴ります。



● 通常の計測

Ⓑ スタート ⟹ Ⓑ ストップ ⟹ Ⓐ リセット

※積算計測……ロスタイムのある場合にはストップ後リセットせずに再スタート(Ⓑボタンを押す)すれば表示タイムに引き続き計測をはじめます。

● スプリットタイム(途中経過時間)の計測

Ⓑ スタート ⟹ Ⓐ スプリット計測 ⟹ Ⓑ ストップ ⟹ Ⓐ リセット

● 1着・2着のタイム計測

Ⓑ スタート ⟹ Ⓐ 1着がゴール(1着タイム表示) ⟹ Ⓑ 2着がゴール(2着タイム表示) ⟹ Ⓐ リセット